

今年度も残すところ後1カ月。まだまだ寒い日が続いてはいますが、梅の花が開花し始め、春が一日一日と近づいてきていますね。
春は山菜がおいしい季節です。『ふきのとう・ぜんまい・わらび・たらめ・のびる・せり・つくし...』等、天ぷらやおひたしにして食べて春を感じてみるのいかがでしょうか。
進級・卒園・入学に向け、一年間のまとめの月。よりたくさん思い出を作るためにも、元気に登園して、たくさん給食を食べて、たくさん成長してほしいと願っています。

～ ひなあられ・ひしもちのいわれ ～

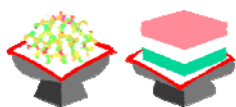
《ひなあられ》

3月3日は、春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気ですごせるようにと願う日でもあります。

その昔、ひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひなさまに春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習があり、春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのが始まりで、そのあられは菱餅を砕いて作ったという説もあります。

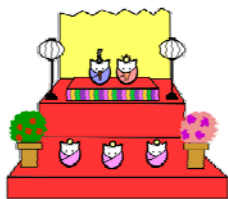
関西風のひなあられは1cm角くらいの普通のあられで、たまり醤油やえび煎餅、素焼きなどの色々な味が混ざったものを、ひなあられと呼びます。

一方、関東風のひなあられは、お米やもち米で作り、油で揚げて色砂糖を塗してあるので、食感はさくっとして甘いのが特徴のボン菓子です。



《ひしもち》

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



～ なのはな ～

なのはなは一足早い春の訪れを知らせてくれる食材です。

蕾のときだけを食べる期間限定の贅沢さと独特のほろにがさが魅力です。

蕾には、花を咲かせるための栄養がぎゅっと詰まっているため、栄養満点です。

栄養成分では、カリウムや鉄分などのミネラルも他の野菜より多く含み、また、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、β-カロテンはピーマンの5倍あるという栄養価の優れた花野菜です。

選ぶ際には、花が咲く前の蕾のものを選びましょう。つぼみが多少色づいてると、料理の彩りとして楽しめます。また、新鮮ではないものは茎が痩せているので、茎や根元も確かめるようにしましょう。

2～3日で花が開いてしまうので、早めに使い切るようにしましょう。使い切れないうちは湿らせてペーパータオルで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保管すると鮮度を長く保てます。

おひたしや辛子とえなどが一般的ですが、パスタやサラダなどにもよく合うので、是非食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



メニュー紹介・給食献立

《2月の給食》

～ 回鍋肉丼 ～

＜材料＞ ～ 幼児1人分～

米…55g 豚こま…48g キャベツ…30g たまねぎ…20g ピーマン…10g
油…0.3g ★オイスターソース…1.6g ★水…10g ★鶏ガラ…0.4g
★砂糖…0.3g ★甜麺醤…3g 片栗粉…2g

《作り方》

- ①米は炊飯器で炊飯する。キャベツ・たまねぎは食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りにする。★は合わせておく。豚こま肉は茹でこぼしておく。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎ・キャベツの芯を炒める。しんなりしてきたらピーマンを炒める。
- ③茹でこぼした豚こま肉を入れ、全体に火が通ったら、★を入れ、混ぜ合わせる。
- ④水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらできあがり。



栄養士 江口 有紀

メニュー紹介・おやつ献立

《2月のおやつ》

☆ さつま芋のようかん ☆

＜材料＞ ☆ 幼児1人分 ☆

さつまいも…60g 三温糖…7g かんてん…0.4g
水…30g 食塩…0.02g

《作り方》

- ①さつま芋の皮を剥き、茹で、マッシャーで潰す。
- ②水と三温糖・かんてん・食塩を入れ、混ぜながら3分間沸騰させる。
- ③パットを水で濡らす。
- ④②に潰したさつま芋を入れ、よく混ぜる。
- ⑤③のパットに④を入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。



栄養士 江口 有紀